谈今

跑得快不如跑得好

□ 白 丁

相对于日益增加的健身人群来说，懂得科学健身的人比例却在降低中

4月春暖花开，到户外健身的人日益增多，运动方式也日渐丰富。年轻人推崇跑马拉松，健身房练肌肉，年长者喜好广场舞、太极拳。对个人来说，找到适合自身的运动方式非常重要，既关乎身体健康，又能保证长期坚持。

有媒体报道，在近日举行的2019北京半程马拉松上，再次出现选手在比赛中心脏骤停，所幸的是，该名选手经接受心肺复苏后转危为安。近年来，类似马拉松猝死、健身房练伤的事件已经不止一次发生。就在上个月，北京协和医院的医生们就因为“救死扶伤”而火了一次：在东单体育馆，一位心跳骤停的市民被6名协和大夫联手救回了性命，东单地区也因此被网友们调侃为“地球上最安全的地方”。前媒体人张泉灵也在微博上评论，各体育场所应该免费让持证医生进入锻炼，以提升服务品质。

社会对运动安全话题的密切关注，实际上反映了人们与日俱增的健康需求。当前，“运动有益于健康”，已成为普遍接受的健身理念，在全民健身的大背景下，如何更为有效、安全地开展健身运动，已经成为一个越来越重要的议题。随着全民健身时代到来，当体育成为生活“必需品”，这倒逼着政府和企业在服务的过程中要重“量”更要重“质”。如何开展科学健身，通过全民健身真正实现全民健康？

首先仍需要解决观念问题。相对于日益增加的健身人群来说，懂得科学健身的人比例却在降低中。这并不是说健身人群没有意识到科学锻炼的重要意义。去年8月，国家体育总局发布的《全民健身指南》，就体育健身活动方式、强度和时间等问题给出了专业的指导。健身知识大讲堂、科学健身指导进公园和社会体育指导员跟踪服务等活动，也让群众有了更多渠道接触健身知识。不过，仅做到这些还远远不够，想要为更多健身者保驾护航，需要科学健身理论运用到日常的实践中去，而这恰恰是当前比较薄弱的一环。

有了科学健身的观念，还需要配套的软硬件资源做支撑。与庞大的健身人群相比，当前专业科学健身指导人员数量不足，在全国范围内针对普通大众的科学健身指导工作尚处在起步阶段。而市场的健身指导人员职业能力和服务水平参差不齐，鱼龙混杂，不少所谓的私人教练，多数还不具备体育和医学等多领域的知识和能力。青少年、成年人、老年人等不同年龄的健身爱好者，参加锻炼的目的不尽相同。各年龄段、各行各业的人渴望根据自己的兴趣爱好，能够找到更适合自己需求的赛事、活动。因此，以健身中心、社区广场、体育场馆等群众经常锻炼的体育场所为单元，组建一支适应全民科学健身发展需要的健康管理、健康促进、运动技能指导、体能训练等多专业队伍，显得非常紧迫。

此外，在全民健身公共服务体系的建设和规划中，可以通过建立运动健身科学指导平台，推广和倡导科学有效的健身方式，弥补目前的一些不足。比如，借助“互联网+”平台，可以针对性地为个人提供个性化的群众健身档案和数据库，做到测评、指导、评价三位一体的服务体系。在这一过程中，需要政府、企业、高校、社区等各方面力量广泛参与，有层次、有秩序地促进科学健身，才能使其价值实现最大化。

乐活

愿我们永葆童心

□ 杨 栎

都是一天24小时，为什么孩子能轻松享受，大人却容易疲惫不堪

孩子两岁多了，最喜欢往水里扔石头。不管身在何处，只要能做这事，便乐不思蜀，不知归去。我一度不能理解其中的趣味。

我不能理解的其实还有不少。比如他会在念叨几个毫无规律的阿拉伯数字时，突然兴奋，笑到不能自已；再好比他会坚持要求盯着洗手池的下水道，看水流下去的样子，并且“监督”大人把下水道的盖子盖好，如此循环往复数十次；还有，他对窗户的按钮抱有一种强烈的好感，坐在车上时，会不停地按……

后来我渐渐懂了，我们认为再正常不过的，换到孩子身上便是新鲜事。对着湖水扔半小时石头，对我是浪费时间。但如果时间和身体条件允许，孩子绝对可以扔上一天一夜，同时丝毫不减喜悦和新奇。对他来说，这个过程就是最大的乐趣，也是他观察世界和总结规律的方式。他们的身边，小到一块石头、一滴水，大到一辆汽车、一栋楼，都是玩具。他们用玩来认识世界，用玩来塑造自己，并且享受生活。

相比而言，大人的日子，可是够忙碌的：论工作，有任务指标，完不成就会挨板子；论学习，有考试压力，过不了可能影响薪资晋升；论读书，最好得制定月度目标，不然就于心不安；论写作，需要坚持日均××字，否则担心笔力枯竭；论家庭，鸡毛蒜皮的小矛盾常常影响心情，孩子不吃饭、不好好上学更是头疼；论社交，得考虑这顿饭吃了有没有意义，这杯酒喝完了能不能办成事儿，这笔钱花出去值不值得；论出门游玩，攻略计划做了一大堆，时间有限愿望无限，什么都是紧着来，最后和执行工作计划没有两样；好不容易饭后跑个步出点汗放放松吧，还得算公里数、平均速率这些玩意儿，前后一对比，要没达到预期的量，就略显遗憾，万一哪天跑完嘴馋吃了块巧克力？好了，没准一天都虚度了。

都是一天24小时，孩子能轻松享受，大人却很容易疲惫不堪。原因可能在于，我们已经丧失了“玩”的能力。孩子是把日子过成游戏，无时无刻不在玩耍，我们呢？习惯把生活过成压力，反将游戏当成逃避现实的方式。以至于我们认为，玩游戏只是偶尔的放松，是缓解压力的手段，是生活大餐中的零食，吃多了会胖，还不如不吃。久而久之，等到孩子大了、开始上学了，我们是否会将这种心态，代入到孩子的生活里？继而明确告诫他们，只许玩十分钟、半小时，然后开始写作业、读书？于是在不知不觉中，我们把“玩”和“学习”放在了对立面。可是孩子一路走来，明明是靠玩来学习一切的，让他一下子接受“玩”是不对的，恐怕要“三观尽碎”吧。

所以问题的症结在于大人。何谓永葆童心？就是用玩的心态去做任何事，从中寻找乐趣。体育比赛，固然以争夺锦标为最高追求，但享受过程同样重要。否则世界杯32支参赛队，31支都白去了？原本参加比赛就是“play the game”，说穿了还是玩嘛。就算“game over”也无妨，这意味着马上可以开下一局接着玩。中国运动员，赛前准备会、动员会一大堆，精神压力大，一旦没比好，一顿稀里哗啦哭，辜负了国家和教练的培养云云，未免太苦情。傅园慧的“奥运表情包”为什么会火？物以稀为贵，一个没拿冠军的人，居然还能笑得出来？太少见。但你敢说人没努力、没进步？关键在心态。

还有看书学习，也一样。终极目标是学知识，每一点进步都可以很快乐。我小时候讨厌做数学题，原因就是做不出来很痛苦，视之为洪水猛兽，导致现在对数字无感，顺带还怕苦畏难。妻子相反，她把数学题当成一道道亟待攻克的城堡，每成功一次就莫名兴奋。时间长了，解题对她来说成了一种游戏，就是奥特曼打小怪兽，所以现在越是麻烦事，越是要想方设法搞定。反过来说，她虽然也是外语专业，却极为反感背单词，以至于她难以理解我会把翻字典当成一种爱好。可对我而言，字典就是故事书，每掌握一个字词，我就读了它背后的故事，不论是《辞海》《现代汉语词典》还是英文的各类字典，都是闲暇之余消磨时光的利器，我对文字的敏感度，或许正源于此。

大凡人能成事，一定要有颗持之以恒的决心，和一片海枯石烂的痴心。但若是自己不够喜欢，感受不了乐趣，就算是头悬梁锥刺股，也不会入脑入心，更无法长久。高晓松做音乐、马未都淘古董、唐鲁孙醉心于美食和掌故、阿城可称全面发展的杂家，王世襄则是空前绝后，玩出古今第一人。关键就在一个“乐”字。

休说这些人，就光看我身边。有人痴迷于诗词、有人热爱古建筑、有人喝红酒喝成了专家、有人品茶品到废寝忘食、有人业余啃下十几部英文原版、有人打算十年如一日坚持读《史记》、有人如疯狗一般追求健身和咖啡豆的完美、有人像永动机那样读民谣看电影全面开花。你要说他们做这些事情的时候，是垂头丧气耷拉着脑袋？非也，一定是乐在其中的。

寻求人生更大的意义

□ 甘正气

宁可荒了自己的田，也要去种邻居的一亩三分地

“就这样工作一辈子，你觉得有意义吗？”一个普通公务员常常会问自己。

似乎他的工作就是起草公文、筹备会议等，没有修一条路、架一座桥，也没有改变哪个村庄的面貌，让不毛之地变得水草丰美、瓜果飘香。当然，不可否认，远洋巨轮上的一颗螺丝钉、一滴润滑油也自有其贡献。

是不是到科研院所工作更有意义呢？如果只是炮制论文、拼凑专著去评职称、报课题，即使工作给人以实现更高价值的空间，好像也浪费了。

人生的意义，该如何评价呢？

文学家不要以作品发表或获奖为最高目标，而是要写出启人心智、濯人灵魂、给人美的享受的佳作。不要张口什么“主义”，闭口什么“流派”，不要这个“技法”长，那个“结构”短，这个“意象”圆，那个“象征”扁，热衷“解构”别人，陶醉“解释”自己，作家应该以作品说话，并让自己的佳作更多一些更好一些。

科学家们，让自己的思想去接受全世界同行的检验吧，去进行专利的国际申请，去到国际学术期刊发表自己的研究成果，去将理论转化为实用技术，或者去开辟新的理论天地，立志推动人类进步吧。

但是，很多人并不在自己的责任田里寻求更大的意义。并不去晨兴理荒秽，期盼多收三五斗，而是宁可荒了自己的田，也要去种邻居的一亩三分地。

我国古代有个冷笑话，说的是有一个和尚愁眉不展而又不无得意地向朋友大倒苦水，诉说自己每天要与多少达官贵人见面，要外出主持多少法事，要与多少高僧讲经谈法，要开解多少善男信女，真是苦不堪言，偏又身不由己、无可奈何。朋友于是故作懵懂地说：“那你为什么不‘出家’呢？”仿佛忘了和尚本就是或者本应是远离世俗的出家人。

古今中外，人们对生命意义的认识是不同的。有“生当封侯，死当庙食”，有“生不五鼎食，死即五鼎烹”，有“生当作人杰，死亦为鬼雄”，也有“让生如夏花之绚烂，让死如秋叶之静美”，无论多么有气魄，说到底，说的都是一个人对于自身的意义，先不管是不是好高骛远，唱了高调做不做得到，至少“为天地立心，为生民立命，为往圣继绝学，为万世开太平”。能够追求自身以外的人生价值，境界总是要高一点。

历史的长河流淌了两千年，人们早知道了虹吸与红外线，但还是有极少数功成名就的专家能人和普通人一样勘不破滚滚红尘。希望他们不要再到处炫耀自己掌握了多少项目经费，有多少社会兼职，又和谁很熟了，不要去和影视明星比关注度，对事业和人生有一点更高的追求吧。

艺术上也要如此，就像美术大师李可染曾说过的：“艺术创作是无鞍骑野马、赤手抓毒蛇，是狮子搏大象，艺术要以生命去换得，站在巨人的肩膀上，用最大的勇气打进去，用最大的勇气打出来，把历史向前推进一步。”

让尼采的呼吁在我们耳畔回响：“我请求你：莫抛弃你灵魂里的英雄吧！”

心境

静谧难寻

□ 心 月

激昂与静谧，都是人生的旋律

春天在人们的期盼中摇曳多姿地来了，却与幽静无缘，海棠花盛开，人潮汹涌，赏花的、跑步的、慢走的、跳舞的，公园的每一点空间都弥漫着火爆的人气，花香在舞乐铿锵中似乎更加袭人，这就是城市的春天，绽放着喧闹的欢快，透出拥挤的味道。

然而，很多时候，人需要一个静谧的环境让自己的心灵舒缓安顿下来，无声地触摸自然、关照自己的内心、静静体味人生。但是，当你处在一个跳跃奔跑的时代，你也只好尽力牵着它的手，跟随它飞奔向前。这个时候，静谧，就变成一种奢侈，一个潜藏在心底的暗暗寻觅。

不知从何时起，古都北京的岁月静好已是淡淡的追忆。熙熙攘攘、喧闹拥挤成为寻常图景，没有人再驻足倾听钟鼓楼的清音，瞥一眼哨鸽掠过天空。午夜的京城，流动的汽车仿佛一条条闪烁的火龙逶迤前行，商街的灯光不知疲倦散发着华美热烈的气息，夜幕下玻璃人一样亭亭玉立的写字楼明亮如昼，紧张、沸腾、喧嚣萦绕在这个城市的每个角落，每个人都在拼尽全力向前冲刺，亢奋、焦虑、沮丧、无奈，我们无法安放一份静谧的心情，哪怕是片刻，也无暇欣赏窗外的景致，即便春意融融。

“996”不只是程序员、快递员忘我工作的写照，它更是一串用时代的手奏出的音符，人们听到了社会奔跑的节奏，快速而有力，要么紧紧跟上，要么被无情甩下。增长极、加速器、超车、重构、“地震”……听听这些充满张力的词语，就能感受到这是一个怎样不凡的时代！产业兴衰、企业沉浮，放眼望去，全是努力拼搏、奋勇争先的人！这个时代的主旋律是激昂的，每一个人都仿佛变成跳动的字节，随着时代的节拍起舞。事实上，算法并非万能，算尽天下，也算不出心灵的悲欢。越是拼搏的时代，越需要寻觅一份属于自己的静谧，来抚慰内心自怨自艾的伤感和痛楚。

静谧是美好人生的另一扇窗。打开它，在静谧中，探古访幽、仰望星空、与艺术对话。在英国爱丁堡，那里的居民一整年的时间默默地只是忙乎一个世界级的艺术节，沉浸在无比愉悦的艺术享受中，令人羡慕。实际上，田园乡村的静谧，从不会妨碍科学与艺术的蜚声世界，倒是静谧的田园生活，是英国经过百年积淀修炼而来，教育的传承、工业的领先、殖民的扩张……

静谧，是圆满人生的一种状态，也是心灵的归处。激昂与静谧，都是人生的旋律。激昂久了，内心就会向往静谧，没有经历过激昂的静谧会单调和不安，激昂过后的静谧更深沉，散发持久的平和与安宁，人生就是这样，动静相宜，缺一不可。静谧虽然难寻，但我们坚信，只要内心渴望，静谧的艺术人生如同画卷，会在我们每个人面前徐徐展开它诗意的容颜……

说教

每天2小时，底气何来？

□ 孙建清

一边是IT人“996”工作制，一边是大学生每天玩游戏2小时

近日，2018年中国社会科学院“中国大学生追踪调查”发现，大学生平均每天玩网络游戏的时间约为2小时，超过两成的大学生基本每天都玩网络游戏。游戏不再只是男生的偏好，接近一半（47.7%）的女生表示玩网络游戏。

网络游戏是研究当代青年绕不开的话题。一天玩2个小时的网络游戏，还真是一个说不出是喜还是忧的数字。简单回答多或者不多，肯定会引发针锋相对的意见。多不多，这要看跟谁比，跟哪个年代比。

从大学生自身来说，这一代大学生的家庭生活条件是中国历史上最好的时期，他们最早接触电子产品，最先熟悉网络。与“80后”“90后”大学生相比，“95后”大学生首次触网的年龄平均约为11岁；2000年出生的大学生，首次触网的平均年龄已经提早到9岁。因为年龄小、接触早，加之家庭经济宽裕，为他们玩网络游戏奠定了坚实的基础。这一代大学生比以往任何时候都有玩网络游戏的底气。由于一直沉迷于电子产品，即使上了大学，仍然“玩”心不退，自然延续了他们的“特长”。从外部环境说，科技日新月异，网络游戏软件开发越来越从单一走向全面，游戏类软件更加丰富多彩，更具吸引力，更受青少年欢迎，这无疑为当今大学生迷恋网络游戏创造了条件。

大学生是一个笼统的概念，如果细分都是哪些大学生喜欢玩游戏，就愈发引人深思了。据说，高职院校玩游戏者近七成，普通本科玩游戏者超五成，双一流高校玩游戏者超六成。这里面大可玩味。

高职院校玩游戏者最多，很明显，反映出那里的学习氛围、学习心态，以及对自己将来就业所采取的是什么态度。如果说高职院校学生的进取心还不太强的话，那么双一流高校玩游戏者紧追其后，就有点奇怪了。按照常理，考上名牌学校的学生，院校学习气氛浓厚，更应时不我待，只争朝夕，可他们仍忙里偷闲玩游戏，这是什么心态？是考上名校“功成名就”固步自封，还是学业太轻松了呢？而普通本科这个群体玩游戏者最少，我猜因为是个普通本科，他们还想拼一下，继续读研、读博，改变本科的历史面貌，所以玩游戏的人就少了。

综上所述，其一，网络游戏是当代大学生休闲娱乐的重要形式之一；其二，当下高校的学业压力还不是很大，还有相当多的时间玩网络游戏。玩游戏既要付费又要花时间，从这个角度说，当代大学生有福呀。

世说

把文物古建完整交给下一代

□ 袁 浩

保护古建筑是我们每一个人的责任

本周，最令人痛惜的事情，当属法国巴黎圣母院因大火蒙受重创。这一事件，再次把古建筑防火问题推到了舆论的中心，再次为所有的古建筑保护工作敲响了警钟。

大火虽然发生在巴黎圣母院，但同样对我国有警示意义。我们在古建筑保护方面，吃过很多亏。而且相比西方，中国古建筑多为砖木结构，火灾风险更大。2003年，世界文化遗产武当山遇真宫主殿的火灾，就是因为当地擅自招商引资，将其对外出租，导致“引火烧身”。2014年，云南香格里拉县独克宗古城大火，烧毁了古城大部分，1300年历史的古城核心区变成废墟，“骄傲”已成往事，这起火灾是中国古建筑的巨大损失，也是对当地民众精神家园的一次重创。

有统计数据显示，仅2018年国家文物局就接报文物建筑单位火灾事故12起，其中涉及全国重点文物保护单位3起，分别是西藏拉萨大昭寺火灾事故、北京市颐和园瞰碧台火灾事故以及北京市清华大学早期建筑明斋楼火灾事故。

一些历经百年风雨、千年沧桑的文物古建筑毁于一旦，令人痛惜，很多人由此明白几任故宫博物院院长肩头所传承的沉甸甸的责任：“把壮美的紫禁城完整地交给下一个600年。”

诸多教训告诉我们，一些事故很早就埋下了“地雷”，只差时机一到就会被引爆。新时期，保护好我国丰富的历史文化底蕴和古建筑的原始风貌是我们不可推卸的责任，为子孙后代留下珍贵而丰富的历史文化瑰宝是功在千秋、福泽万代的伟业。不让文物古建毁于一炬，必须进一步压实责任，切实将各项防控措施落到实处。一方面要严格落实属地管理责任和部门责任，全面实施网格化管理，形成严防死守、严密防控、严格问责的高压态势，构筑起坚不可摧的“防火墙”；另一方面保护古建筑、保护人类的共同文化遗产，是我们每一个人的责任，要树立全民防火意识，确保不因为自己的疏忽而引发火灾，共同维护我们美丽的人文风景和精神家园。

冷眼